

**Управление образования и науки Липецкой области
Государственное (областное) бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи**

Принято на заседании Педагогического совета Г(О)БУ ППМСП-центра Протокол №__ от «__» _____ 20__ г.	Утверждаю Директор Г(О)БУ ППМСП-центра <hr style="width: 100%; border: 0.5px solid black;"/> Приказ №__ от «__» _____ 20__ г.
---	--

**Дополнительная общеразвивающая программа для детей младшего
школьного возраста по профилактике гаджет-зависимости
с использованием обучающих карточек
социально-гуманитарной направленности
«Мир ребенка в информационной среде»**

Возраст: обучающиеся 7-11 лет
Срок реализации программы: 3 месяца

Автор-составитель:

Козлова Анастасия Олеговна – педагог-психолог Государственного (областного) бюджетного учреждения Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.

г. Липецк, 2021г.

Содержание

<i>Аннотация</i>	3
1. Пояснительная записка.....	5
2. Цель и задачи Программы.....	7
3. Вид и формы реализации программы.....	7
4. Планируемые результаты.....	8
5. Учебный план.....	8
6. Календарный учебный график.....	8
7. Содержание программы.....	8
8. Организационно – педагогические условия.....	12
9. Форма аттестации.....	14
10. Оценочные материалы.....	14
11. Методические материалы	24
Список литературы	24
<i>Сведения о практической апробации Программы</i>	25

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности «Мир ребенка в информационной среде» для детей младшего школьного возраста по профилактике гаджет-зависимости с использованием обучающих карточек.

Дополнительная образовательная программа социально-гуманитарной направленности «Мир ребенка в информационной среде» (далее – Программа) разработана в соответствии с ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» и Положением о ДОО программе Г(О)БУ ППМСП-центра.

Участниками Программы являются дети младшего школьного возраста 7-11 лет, имеющие проблемы в эмоциональной сфере из-за долгого использования гаджета.

Цель Программы: профилактика гаджет-зависимости с последующей коррекцией эмоциональных нарушений, а также развитие самоконтроля у детей младшего школьного возраста.

Задачи Программы.

Обучающие:

- формирование навыков волевого контроля и саморегуляции;
- отработка психоэмоционального напряжения.

Развивающие:

- развитие интереса к своим способностям и понимания своих чувств;
- развитие эмпатии.

Воспитывающие:

- формирование информационной грамотности в использовании телефона посредством сказки;
- формирование психологического здоровья.

Содержание Программы.

Программа состоит из 11 занятий.

Каждое занятие содержит теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть включает знакомство ребенка с такими темами как: правила хорошего настроения и изучение эмоций, чем можно заменить телефон; использование телефона с пользой и не попасть под негативное влияние в интернете; важность контроля своего поведения и желаний для благополучного развития личности.

Практическая часть состоит из игровых и обучающих упражнений, включающих в себя: развитие эмоциональной сферы волевого контроля, саморегуляции; обучение снятию психоэмоционального напряжения; анализ полученных знаний; диагностику. По завершению занятия полученные знания закрепляются авторской сказкой.

Структура занятий:

1. Ритуал приветствия (упражнение на активизацию на рабочую деятельность).
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Упражнение с обучающими карточками «Я и Гаджет».
4. Упражнение «Незаконченные предложения».
5. Упражнения на снятие напряжения.
6. Авторская сказка (истории мышонка Пипа).
7. Обратная связь.
8. Ритуал прощания (упражнение на завершение).
9. Домашнее задание.

Планируемые результаты.

По завершению Программы ребенок овладеет определенными знаниями, умениями и навыками.

У обучающегося сформируются такие знания, как:

- правильно использовать телефон,
- защитить свои личные данные,
- защитить себя и не попасться под негативное влияние в сети Интернет,

- общаться по телефону.

Ребенок научится:

- снимать психоэмоциональное напряжение,
- понимать свои чувства и чувства других людей;
- анализировать жизненные ситуации.

Младший школьник приобретет навыки:

- волевого контроля и саморегуляции,
- ответственного поведения,
- информационной грамотности.

Разовьет интерес к своим способностям и сможет воспитать нужные аспекты психологического здоровья.

1. Пояснительная записка.

1.1 Направленность дополнительной общеразвивающей программы для детей младшего школьного возраста по профилактике гаджет-зависимости с использованием обучающих карточек «Мир ребенка в информационной среде» (далее по тексту – Программа): социально – гуманитарная.

1.2. Актуальность, новизна, практическая значимость и целесообразность Программы.

Актуальность Программы.

Важную роль в развитии личности играют современные цифровые технологии, окутавшие информационным полем каждый уголок современной жизни, будь то обычный поход в магазин, в поликлинику, школу... Не замечая для самих себя, мы проходим мимо огромного потока информации, причем эти периодические действия отставляют цифровой слепок на подкорке нашего сознания. Не говоря уже о просмотре рекламы по телевизору, просмотрах однотипных видео на видеохостингах, ежедневно вторящих реклам по радио, которые с подачи маркетологов рисуют нам свой образ современного мира, тем самым запутывая разум неокрепших личностей все сильнее с каждым днем.

Современному человеку тяжело разобраться с истинным цифровым слепком окружающего мира, не говоря уже о детях. Поэтому важно учить цифровой грамотности и пользоваться разумно гаджетами с раннего детства.

Ребенок с младенческого возраста окружен информационным потоком: телевизионными передачами, мультфильмы, радиорекламой и т.д. Вырастая, он привыкает к тому, что слышит и видит, и, раз это принимается обществом, значит это - хорошо.

В наше время многие дети, не умея говорить, уже знают, как включить телефон и найти любимый мультфильм или игру. А у младших школьников есть свой личный телефон и аккаунт, где у них своя виртуальная жизнь.

К сожалению, не все родители обращают внимание на то, что смотрит или во что играет их ребенок, не понимая, какую психологическую опасность несет незнание информационной грамотности в использовании телефона и к чему могут привести свободный доступ, без возрастных ограничений к нескончаемому потоку различной информации. Агрессивные, бессмысленные или несущую ложную информацию игры и видео, которые заполнили просторы интернета, зачастую развращают детский разум. Ребенок перестает контролировать свои эмоции, становится раздражительным, не понимает, где хорошие, а где плохие поступки. У него перестает гармонично развиваться эмоциональная сфера, тем самым, становясь заложником ложной информации и виртуального мира.

Чтобы избежать таких последствий, родители и дети должны понимать: для чего нужен смартфон и как правильно им пользоваться, не вредя своему психологическому здоровью.

Осознание того, что чувства и эмоции, которые получают дети от нахождения в телефоне не такие красочные и яркие, как в реальной жизни, поможет не поддаваться влиянию информационного потока и не сделать цифровые технологии врагом для подрастающего поколения.

Новизна Программы.

Новизна данной Программы в том, что она направлена на профилактику гаджет-зависимости путем развития эмоциональной сферы ребенка через использование обучающих карточек. Такая форма работы позволяет скорректировать эмоциональную сферу ребенка, обучить умению регулировать свои эмоциональные проявления и чувства, развить навыки самоконтроля.

Практическая значимость Программы.

Практическая значимость работы заключается в том, что разработанные занятия с обучающими карточками, позволят обеспечить необходимую помощь детям младшего школьного возраста, имеющими проблемы эмоционального характера из-за использования гаджета. А авторские сказки закрепят полученные знания и послужат для профилактики гаджет-зависимости.

Данная Программа может быть использована педагогами, педагогами-психологами, социальными педагогами в своей практической деятельности.

Программа поможет ребенку сориентироваться в окружающем информационном потоке и защитить себя от опасного и негативного воздействия информации, которая несет в себе ложные и травмирующие сведения, неблагоприятно воздействующих на психику человека (в социальных сетях, интернете, компьютерных и телефонных играх и т.д.) вместе с действительно нужной и полезной информацией (обучающие видео, видеоуроки, цифровые энциклопедии и т.д.).

Педагогическая целесообразность Программы.

Данная Программа направлена на профилактику гаджет-зависимости у детей младшего школьного возраста. В качестве дополнительных направлений в Программе предусмотрено: коррекция эмоциональных нарушений, регулировка уровня тревожности, а также развитие самоконтроля у детей.

Если обучающийся в полной мере усвоит данную Программу, то приобретет знания информационной грамотности, навыки самоконтроля и умения понимать и контролировать свои эмоции.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий. В Программе используются наиболее эффективные технологии в работе с детьми младшего школьного возраста — это информационно-коммуникационные, технологии развития критического мышления, здоровьесберегающие, игровые, интегрированного обучения и технологии индивидуального обучения.

1.3. Нормативно-правовые и методические основания Программы.

Нормативно-правовые основания Программы.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические основания Программы.

В основе Программы лежат такие базовые психолого-педагогические методы и приемы: практические, словесные, наглядные.

Практические методы обучения основаны на практической деятельности. Их главное назначение – формирование практических умений и навыков обучающихся.

Практические методы позволяют:

- игровые и развивающие упражнения - создать здоровьесберегающую среду, эмоциональный комфорт, снять психоэмоциональное напряжение;
- упражнения с обучающими карточками – сформировать эмоциональную сферу;
- авторские сказки с использованием кукол (игрушек) - сформировать информационную грамотность.

Словесные методы обучения – группа приемов учебно-познавательной деятельности, в основе которых лежит слово.

Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, представить обучающемуся проблемы и указать пути их решения.

Основные приемы, используемые в Программе:

- беседа;
- моделирование ситуаций;
- ситуативный разговор.

Наглядные методы обучения – это такие методы, применение которых способствует осуществлению дидактического принципа наглядности в обучении, добавляет методике преподавания разнообразия, повышает действенность и продуктивность занятия, развивает у детей наблюдательность, наглядно-образное мышление, зрительную память и внимание.

Наглядные методы (рассмотрение иллюстраций (карточек), наблюдение) позволяют показать простоту и понятность того образа, который обучающийся создал в процессе воображения, восприятия и мышления.

2. Цель и задачи Программы.

Цель Программы: профилактика гаджет-зависимости с последующей коррекцией эмоциональных нарушений, а также развитие самоконтроля у детей младшего школьного возраста.

Задачи Программы.

Обучающие:

- формирование навыков волевого контроля и саморегуляции;
- отработка психоэмоционального напряжения.

Развивающие:

- развитие интереса к своим способностям и понимания своих чувств;
- развитие эмпатии.

Воспитывающие:

- формирование информационной грамотности в использовании телефона посредством сказки;
- формирование психологического здоровья.

3. Вид и формы реализации Программы.

Вид Программы: общеразвивающая (профилактическая).

Форма реализации: индивидуальная.

Объем и сроки реализации Программы.

Программа состоит из 11 занятий.

Программа реализуется в течение 3 месяцев.

Режим обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45-50 минут.

Описание участников Программы.

Участниками Программы являются дети младшего школьного возраста 7-11 лет, имеющие проблемы в эмоциональной сфере из-за долгого использования гаджета.

Количественная составляющая участников.

Профилактические занятия проводятся в индивидуальной форме.

4. Планируемые результаты.

По завершению Программы ребенок овладеет определенными знаниями, умениями и навыками.

У обучающегося сформируются такие знания, как:

- правильно использовать телефон,
- защитить свои личные данные,
- защитить себя и не попасться под негативное влияние в сети Интернет,
- общаться по телефону.

Ребенок научится:

- снимать психоэмоциональное напряжение,
- понимать свои чувства и чувства других людей;
- анализировать жизненные ситуации.

Младший школьник приобретет навыки:

- волевого контроля и саморегуляции,
- ответственного поведения,
- информационной грамотности.

Разовьет интерес к своим способностям и сможет воспитать нужные аспекты психологического здоровья.

5. Учебный план.

№ п/п	Наименование курса	Количество занятий	Форма промежуточной аттестации
1	Телефон мне друг, а не враг	11	диагностика

6. Календарный учебный график.

Дата начала обучения по программе	Дата завершения обучения по программе	Кол-во учебных недель	Всего занятий	Кол-во часов	Режим проведения занятий
01.09.21г.	10.11.21г.	11 недель	11	11	1 раза в неделю 1 занятие (1 час равен 45-50 минут)

Сроки промежуточной аттестации – на последнем занятии по изучаемому курсу.

7. Содержание Программы.

Содержание Программы обеспечивает реализацию поставленной цели и задач.

Программа состоит из 11 занятий.

Каждое занятие содержит теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть включает знакомство ребенка с такими темами как: правила хорошего настроения и изучение эмоций, которые испытывает ребенок при использовании телефона, чем можно заменить телефон; как пользоваться телефоном с пользой, а не во вред; оптимальное использование полученной информации из телефона в реальной жизни; как правильно общаться по телефону и не попасть под негативное влияние в интернете; по каким критериям выбирать себе в нем кумиров в интернете, о важности контроля своего поведения и желаний для благополучного развития личности.

Практическая часть состоит из игровых и обучающих упражнений, включающих в себя: развитие эмоциональной сферы волевого контроля, саморегуляции; обучение снятию психоэмоционального напряжения; анализ полученных знаний; диагностику. По завершению занятия полученные знания закрепляются авторской сказкой.

Для лучшего усвоения полученной информации дается домашнее задание.

Структура занятий:

1. Ритуал приветствия (упражнение на активизацию на рабочую деятельность).
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Упражнение с обучающими карточками «Я и Гаджет».
4. Упражнение «Незаконченные предложения».
5. Упражнения на снятие напряжения.
6. Авторская сказка (истории мышонка Пипа).
7. Обратная связь.
8. Ритуал прощания (упражнение на завершение).
9. Домашнее задание.

Программа построена в рамках лично ориентированной модели воспитания ребенка и тем самым способствует изменению поведения и его отношения к использованию гаджета.

Раздел 1. Входная диагностика

Тема 1: «Знакомство. Диагностика»

Теоретическая часть (0,1 ч).

Введение в программу.

Практическая часть (0,9 ч).

Упражнение «Знакомство».

Сбор анамнеза.

Входная диагностика.

Упражнение «Настроение».

Раздел 2. Профилактика гаджет-зависимости

Тема 2: «Знакомство с Пипом или секрет хорошего настроения»

Теоретическая часть (0,2 ч.).

Знакомство с правилом хорошего настроения.

Изучение эмоций, которые испытывает ребенок при использовании телефона.

Практическая часть (0,8 ч.).

Упражнение «Ласковое имя».

Упражнение «Мой гаджет».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Упражнение «Знакомство с Пипом или секрет хорошего настроения».

Обратная связь.

Упражнение «Хороший поступок».

Домашнее задание.

Тема 3: «Пип и плохое настроение»

Теоретическая часть (0,25 ч.).

Изучение способов улучшения своего настроения, не используя телефон.

Сказка «Пип и плохое настроение».

Практическая часть (0,75 ч.).

Упражнение «Приветствие».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-радуюсь > Гаджет > Я-злюсь».
Упражнение «Незаконченные предложения».
Упражнения на снятие напряжения.
Обратная связь.
Упражнение «Мое настроение».
Домашнее задание.

Тема 4: «Пип и плохие мысли»

Теоретическая часть (0,25 ч.).

Знакомство с методами, как можно справиться с переживаниями (со стрессами) без использования телефона.

Сказка «Пип и плохие мысли».

Практическая часть (0,75 ч.).

Упражнение «Необычное приветствие».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-интересуюсь > Гаджет > Я-пренебрегаю (неприятно)».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «Необычное прощание».

Домашнее задание.

Тема 5: «Пип и информационная грамотность»

Теоретическая часть (0,25 ч.).

Знакомство с правилами безопасности в сети «Интернет» и понятием информационной грамотности.

Сказка «Пип и информационная грамотность».

Практическая часть (0,75 ч.).

Упражнение «Лови мое настроение».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-удивляюсь > Гаджет > Я-боюсь».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «Лови».

Домашнее задание.

Тема 6: «Пип и СМС»

Теоретическая часть (0,25 ч.).

Знакомство с этикетом и правилами общения в телефоне.

Сказка «Пип и СМС».

Практическая часть (0,75 ч.).

Упражнение «СМС с приветом».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-чуткий (нежность) > Гаджет > Я-грущу».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «Развернутое СМС».

Домашнее задание.

Тема 7: «Пип и Кумиры (цифровая репутация)»

Теоретическая часть (0,25 ч.).

Знакомство с ценностями человека. Как важно правильно выбирать себе кумиров?

Цифровая репутация.

Сказка «Пип и Кумиры».

Практическая часть (0,75 ч.).

Упражнение «Я как ТЫ».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-смущен > Гаджет > Я-стыжусь».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «Ты как Я».

Домашнее задание.

Тема 8: «Пип и умение владеть собой».

Теоретическая часть (0,25 ч.).

Важность контроля своего поведения и желаний для благополучного развития личности.

Сказка «Пип и умение владеть собой».

Практическая часть (0,75 ч.).

Упражнение «Мешок с приветом».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-положительный > Гаджет > Я-отрицательный».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «А что в мешке?».

Домашнее задание.

Тема 9: «Пип и новые открытия»

Теоретическая часть (0,25 ч.).

Польза от использования телефона и сети Интернет.

Сказка «Пип и новые открытия».

Практическая часть (0,75 ч.).

Упражнение «Выбери эмоцию».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-Эмоции = Гаджет = Польза».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «Подари эмоцию».

Домашнее задание.

Тема 10: «Пипу на память»

Теоретическая часть (0,2 ч.).

Различная информация в сети Интернет: где полезна, а где нет.

Практическая часть (0,8 ч.).

Упражнение «И снова Здравствуй!».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я и гаджет».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Упражнение «На память».
Обратная связь.
Упражнение «И снова Тебе желаю!»

Раздел 3. Итоговая диагностика

Тема 11: «Диагностика. Подведение итогов»

Теоретическая часть (0,1 ч).

Подведение итогов. Завершение программы.

Практическая часть (0,9 ч).

Упражнение «Привет на память!».

Выходная диагностика.

Упражнение «До свидания!».

8. Организационно-педагогические условия.

Требования к условиям реализации Программы включают в себя:

8.1. Кадровые условия.

Программу реализует педагог-психолог, имеющий высшее профессиональное образование в области психологии.

В ходе занятий педагог взаимодействует с родителями (законными представителями) ребенка, систематически обменивается информацией с целью отслеживания происходящих изменений.

Педагог-психолог должен обладать следующими умениями и навыками:

- осуществлять психолого-педагогическую диагностику личностных особенностей развития;
- уметь ориентироваться в ситуации;
- обладать способностями: проникать в духовный мир ребенка и понимать его внутренние свойства и особенности;
- обладать умением сопереживать, сочувствовать, уважать, быть готовым помочь;
- обладать аналитическими навыками;
- уметь заниматься самоанализом, проявлять интерес не только к себе, но и к другим;
- уметь управлять процессом общения и собой, быть внимательным, тактичным, вызывать доверие;
- быть целостно зрелой личностью;
- проявлять интерес к непрерывности собственного профессионального развития;
- владеть способами оценки эффективности и совершенствования своей деятельности;
- организовывать безопасное взаимодействие (соблюдение гигиенических требований, санитарных норм и правил).

8.2. Педагогические условия.

Для успешной реализации Программы в Центре созданы следующие психолого-педагогические условия, которые гарантируют охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечивают их эмоциональное благополучие:

- уважительное отношение к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия педагогов с детьми, ориентированного на интересы и возможности ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;

- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении здоровья, вовлечение семей в непосредственно образовательную деятельность.

8.3. Материально-технические условия.

В Центре соблюдаются санитарно-гигиенические условия процесса обучения (температурный, световой режимы и т.д.), пожарная безопасность, электробезопасность, охрана труда.

В кабинете находятся: мебельные шкафы для хранения инструментов, раздаточного и дидактического материала, литературы и выставочных работ обучающихся; столы, стулья, соответствующие по размеру и возрасту детей; персональный компьютер, колонки, веб-камера.

Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечают требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей.

Рабочее место обучающегося оборудовано с учётом безопасности труда и размещено так, чтобы обеспечить возможность контроля за его работой.

Созданы условия для самостоятельного, активного и целенаправленного действия ребенка во всех видах деятельности: игровой, двигательной, изобразительной, конструктивной, познавательной и т.д.

Имеются разнообразные материалы для развивающих игр и занятий:

- бумага формата А4;
- стикеры;
- цветные карточки формата 7х7 (красный, зеленый, синий);
- цветная бумага;
- цветные карандаши;
- ручка синего цвета;
- простой карандаш;
- кисти;
- вода;
- пластмассовые стаканчики;
- картинка «Телефон»;
- черный песок (земля);
- тряпочные мешки;
- салфетки бумажные и влажные;
- резиновый мяч;
- воздушный шарик;
- игрушка «Мышонок»;
- маленькие игрушки животных из киндер-сюрприза.

8.4. Информационно-методические условия.

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются:

- информационно-образовательными ресурсами в виде печатной продукции;
- информационно-образовательными ресурсами в сети Интернет;
- официальным сайтом Г(О)БУ ППМСП-центра в сети Интернет с размещением информации о реализуемых образовательных программах, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Для обучающихся, родителей и педагогов имеется методическая литература:

1. Клаус Фопель «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения». Практическое пособие. В 4-х томах. Издательство Москва «Генезис» 1998г.
2. Л.Ф. Обухова «Детская психология: теории, факты, проблемы». Издательство Москва «Тривола» 1997г.

3. О.В. Узорова, Е.А. Нефедорова, «Игры с пальчиками». Москва 2003г.
4. «Школьный психолог» методический журнал для педагогов-психологов №5-6май-июнь 2017г. Издательский дом «Первое сентября».
5. Сайт Департамента образования администрации города Липецка. Раздел «Информационная безопасность детей» <http://www.doal.ru/safekids>
6. Сайт VI международного квеста информационной грамотности «Что такое цифровая грамотность» <http://сетевичок.рф/index.php/chto-takoe-tsifrovaya-gramotnost>
7. «Школьный психолог» методический журнал для педагогов-психологов №7-8 июль-август 2017г. Издательский дом «Первое сентября».
8. «Школьный психолог» методический журнал для педагогов-психологов №7-8 июль-август 2018г. Издательский дом «Первое сентября».

9. Формы промежуточной аттестации

Формы промежуточной аттестации – диагностика в виде тестирования.

10. Оценочный материал.

Проведение промежуточной аттестации по Программе в форме диагностики в виде тестирования.

Педагог-психолог оценивает:

- склонность к гаджет-зависимости и интернет-зависимости;
- сила воли;
- тревожность;
- эмоциональное состояние.

<i>Целевой ориентир</i>	<i>Методы и методики диагностики</i>	<i>Измеряемый параметр</i>	<i>Уровни</i>	<i>Описание критерия</i>
Склонность к гаджет-зависимости и интернет-зависимости	Скрининговая диагностика компьютерной (телефонной) зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот.	Склонность к зависимости от компьютера (телефона, интернета)	Высокий	Если сумма баллов меньше 16, то риск развития интернет-зависимости равен 0.
			Средний	От 16 до 22 баллов — стадия увлечения, «прилипания» к зависимости. Реабилитационные мероприятия дадут наибольший эффект.
			Низкий	От 23 до 37 баллов — первая стадия зависимости. Необходимо проведения реабилитационных мероприятий. 38 и более баллов — вторая стадия зависимости. Необходимо проведение лечебных мероприятий.
Сила воли	Тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозов.	Исследование уровня силы воли	Высокий	22–30 – уровень силы воли высокий.
			Средний	13–21 – уровень силы воли средний.
			Низкий	0–12 – уровень силы воли низкий.
Тревожность	Шкала тревожности А.М.	Определения уровня тревожности	Высокий	Состояние тревожности испытуемому не свойственно (1-2 стена).

	Прихожан		Средний	Нормальный уровень тревожности (3-6 стены), несколько повышенная тревожность (7-8 стены).
			Низкий	Явно повышенная тревожность (9 стена), очень высокая тревожность (10 стена).
Эмоциональное состояние	Методика исследования эмоционального состояния (по Э.Т. Дорофеевой)	Оценка эмоционального состояния ребенка.	Высокий	Красный – Синий - Зеленый, Красный – Зеленый - Синий. Положительные эмоциональные состояния (+).
			Средний	Зеленый – Красный – Синий, Зеленый – Синий - Красный. Нейтральные эмоциональные состояния (*).
			Низкий	Синий – Зеленый - Красный, Синий – Красный - Зеленый. Отрицательные эмоциональные состояния (-).

Итоговая таблица данных диагностических показателей и динамики изменений.

Ф.И.О. обследуемого							
	Показатели	1	2	3	4	Показатель динамики	Примечания рекомендации
		Склонность к гаджет-зависимости и интернет-зависимости	Сила воли	Тревожность	Эмоциональное состояние		
1.	<i>Вх</i>					$(1Ит)+(2Ит)+(3Ит)+(4Ит)$	
2.	<i>Промеж/Вых</i>						
3.	$Ит = (Вх)-(Вых)$						

Вх – входной показатель уровня: низкий (2), средний (1), высокий (0).

Промеж – промежуточный показатель уровня: низкий (2), средний (1), высокий (0).

Вых – выходной показатель уровня: низкий (2), средний (1), высокий (0).

Ит – итоговый результат по входным и выходным диагностическим показателям в баллах:

(1; 2) – позитивная динамика;

(0) - без изменений;

(-1; -2) – отрицательная динамика.

Показатель динамики изменений в баллах: сумма баллов по всем данным (*Итог*)

Показатель динамики. Критерии оценки:

Баллы	Уровень
8-5	высокий
4-1	средний
-4 - 0	низкий

- от - 4 до 0 баллов - низкий уровень (отсутствие знаний и умений, либо наличие незначительной динамики, либо отрицательная динамика изменений)

- от 1 до 4 баллов - средний уровень (частичное освоение, на выходе наблюдается позитивная динамика)

- от 5 до 8 баллов - высокий уровень (знания и умения достаточно сформированы, на выходе наблюдается значительная позитивная динамика)

В качестве дополнительного критерия результативности усвоения программы можно рассматривать родительские отзывы и личные отзывы детей.

Уровень эффективности реализации программы в целом определяется путем процентного соотношения показателей динамики по всем участникам программы, участвующих в ней в течении учебного года.

% участников программы, имеющих позитивную динамику критериев результативности	Уровень эффективности программы	Ранг уровня
70-100	Высокая эффективность	первый
50-69	Достаточная эффективность	второй
0-49	Низкая эффективность	третий

Высокая эффективность (первый уровень) – позитивная и значительная динамика наблюдается у 50% и более детей, что выражается в уменьшении проблемных зон.

Достаточная эффективность (второй уровень) - позитивная и значительная динамика наблюдается у 20-49% детей. Данные результаты могут быть обусловлены: индивидуальными особенностями участников группы, которым необходима более детальная проработка некоторых тем программы, индивидуальная работа с педагогом-психологом.

Низкая эффективность (третий уровень) - позитивная и значительная динамика наблюдается меньше, чем у 20% детей. В случае, если будет получена низкая эффективность, программу следует подвергнуть переработке.

В качестве дополнительного критерия результативности программы можно рассматривать родительские отзывы и личные отзывы обучаемых.

Оценочный материал.

1. Скрининговая диагностика компьютерной (телефонной) зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот

Цель: определить склонность к зависимости от компьютера (телефона, интернета).

Материалы и оборудование: бланк с тестом, ручка.

Техника проведения: ребенку предлагается выбрать ответ на утверждения.

Инструкция: заполни таблицу, отметив галочкой свой ответ на вопрос.

Бланк с тестом.

Стимульный материал.

Утверждение	Никогда	Редко	Часто	Очень часто
1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (телефоном, в сети)?				
2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (телефоном, в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером (телефоном), откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?				

3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (телефоном, в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?				
4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (телефоном, в сети)?				
5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне телефона, вне сети)?				
6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в телефон, в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?				
7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (за телефоном, пребывания в сети)?				
8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (телефоном, в сети)?				
9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (телефоном, пребыванием в сети)?				
10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера (за телефоном)?				
11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частым нахождением за компьютером (за телефоном, в сети)?				

Обработка и интерпретация результатов.

Каждое утверждение сопровождается 4 степенями согласия с ним. Возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто» присваивают баллы 1, 2, 3 и 4 соответственно. Максимальный балл по единственной шкале методики составляет 44 балла. Все утверждения учитываются в прямых значениях. Высчитывается сумма пунктов по всем показателям.

- Если сумма баллов меньше 16, то риск развития интернет-зависимости равен 0.
- От 16 до 22 баллов — стадия увлечения, «прилипания» к зависимости. Реабилитационные мероприятия дадут наибольший эффект.
- От 23 до 37 баллов — первая стадия зависимости. Необходимо проведения реабилитационных мероприятий.
- 38 и более баллов — вторая стадия зависимости. Необходимо проведение лечебных мероприятий

2. Тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов)

Цель: определить уровень силы воли.

Материалы и оборудование: бланк с тестом, ручка.

Техника проведения: ребенку предлагается ответить на вопросы.

Инструкция: ответь на предложенные вопросы.

1. В состоянии ли ты завершить начатую работу, которая тебе не интересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолевал ли ты без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то неприятное (например, пойти гулять собакой рано утром в выходной день)?
3. Когда попадаешь в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли ты взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
4. Если тебе прописана диета, сможешь ли преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдешь ли силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останешься ли на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли отвечаешь на письма?
8. Если у тебя вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубокабинета, сумеешь ли без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будешь ли принимать очень неприятное лекарство, которое тебе рекомендовал врач?
10. Сдержишь ли данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет тебе немало хлопот? Являешься ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли ты отправляешься в поездку в незнакомый город, если это необходимо?
12. Строго ли придерживаешься распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относишься ли неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит тебя отложить выполнение срочной и важной работы? Так ли это?
15. Сможешь ли ты прервать ссору и замолчать, какими бы обидными не казались вам слова противоположной стороны?

Обработка и интерпретация результатов.

«Да» – 2 балла.

«Не знаю» или «бывает», «случается» – 1 балл.

«Нет» – 0 баллов.

При ответе необходимо сразу ставить баллы.

Подсчитывается сумма набранных баллов:

0–12 – уровень силы воли низкий;

13–21 – уровень силы воли средний;

22–30 – уровень силы воли высокий.

3. Диагностика личностной тревожности и некоторые способы ее преодоления (А.М. Прихожан, канд. псих. наук)

Цель: определить уровень тревожности.

Материалы и оборудование: бланк с тестом, ручка.

Техника проведения: ребенку предлагается выбрать ответ на утверждения.

Инструкция: около каждого предложения два варианта ответа: *верно* и *неверно*. В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твоё поведение, качества. Если да, поставь галочку в колонке, верно, если нет – в колонке Неверно. Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т. е. подчеркивать оба варианта). Не пропускай предложения, отвечай на все подряд. Давай потренируемся:

Утверждения	Верно	Неверно
1. Ты мальчик.		
2. Тебе нравится играть на улице, а не дома.		
3. Твой любимый урок – математика.		

Примечание

Если ребенок испытывает трудности в чтении, возможен устный способ предъявления: психолог зачитывает каждый пункт и фиксирует ответ школьника. При групповом проведении такой вариант предъявления теста, естественно, исключен. Примерное время выполнения теста – 15-25 мин.

№	Утверждения	Верно	Не верно
1	Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.		
2	Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь.		
3	Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.		
4	Ты легко краснеешь.		
5	Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.		
6	Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.		
7	Ты очень сильно стесняешься.		
8	Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда.		
9	Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.		
10	В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.		
11	В глубине души ты многого боишься.		
12	Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.		
13	Ты боишься остаться дома в одиночестве.		
14	Тебе трудно решиться на что-либо.		
15	Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется.		
16	Часто тебя что-то мучает, а что – не можешь понять.		

17	Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо.		
18	Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.		
19	Тебя легко разозлить.		
20	Часто тебе трудно дышать.		
21	Ты всегда хорошо себя ведешь.		
22	У тебя потеют руки.		
23	В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.		
24	Другие ребята удачливее тебя.		
25	Для тебя важно, что о тебе думают другие.		
26	Часто тебе трудно глотать.		
27	Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения.		
28	Тебя легко обидеть.		
29	Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.		
30	Ты никогда не хвастаешься.		
31	Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.		
32	Вечером тебе трудно уснуть.		
33	Ты очень переживаешь из-за оценок.		
34	Ты никогда не опаздываешь.		
35	Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.		
36	Ты всегда говоришь только правду.		
37	Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.		
38	Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».		
39	Ты боишься темноты.		
40	Тебе трудно сосредоточиться на учебе.		
41	Иногда ты злишься.		
42	У тебя часто болит живот.		
43	Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.		
44	Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.		
45	У тебя часто болит голова.		
46	Ты беспокоишься, что с твоими родителями что-нибудь случится.		
47	Ты иногда не выполняешь свои обещания.		

48	Ты часто устаешь.		
49	Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.		
50	Тебе нередко снятся страшные сны.		
51	Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.		
52	Бывает, что ты врешь.		
53	Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.		

Ключ к тесту.

Ключ к субшкале «социальной желательности» (номера пунктов СМАС).

Ответ «Верно»: 5, 17, 21, 30, 34, 36.

Ответ «Неверно»: 10, 41, 47, 49, 52.

Критическое значение по данной субшкале – 9. Этот и более высокий результат свидетельствуют о том, что ответы испытуемого могут быть недостоверны, могут искажаться под влиянием фактора социальной желательности.

Ключ к субшкале тревожности.

Ответы «Верно»: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Обработка и интерпретация результатов.

Предварительный этап.

Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, в СМАС диагностика всех симптомов тревожности подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смешением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы «верно») или правосторонней (все ответы «неверно») тенденции полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.

Обратить внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойные ответы (т.е. подчеркивание одновременно и «верно», и «неверно»), пропуски, исправления, комментарии и т. п. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не более трех пунктов субшкалы тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов СМАС. В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

Основной этап.

Подсчитываются данные по контрольной шкале – субшкале «социальной желательности».

Подсчитываются баллы по субшкале тревожности.

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

Тревожность. Таблица перевода «сырых» баллов в стены

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12 лет	
	д	м	д	м	д	м	д	м
1	0-2	0-3	0	0-1	0-3	0-2	0-6	0-5
2	3-4	4-6	1-3	2-4	4-7	3-6	7-9	6-8
3	5-7	7-9	4-7	5-7	8-10	7-9	10-13	9-11
4	8-10	10-12	8-11	8-11	11-14	10-13	14-16	12-14
5	11-14	13-15	12-15	12-14	15-18	14-16	17-20	15-17
6	15-18	16-18	16-19	15-17	19-21	17-20	21-23	18-20
7	19-21	19-21	20-22	18-20	22-25	21-23	24-27	21-22
8	22-25	22-24	23-26	21-23	26-28	24-27	28-30	23-25
9	26-29	24-26	27-30	24-26	29-32	28-30	31-33	26-28
10	29 и более	27 и более	31 и более	27 и более	33 и более	31 и более	34 и более	29 и более

Примечание к таблице норм:

д – нормы для девочек,

м – нормы для мальчиков.

На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого.

Характеристика уровней тревожности

Стены	Характеристика	Примечание
1-2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера
3-6	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7-8	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
9	Явно повышенная тревожность	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность	Группа риска

4. Методика исследования эмоционального состояния (по Э.Т. Дорофеевой)

Цель: оценить эмоциональное состояние ребенка.

Материал и оборудование: индивидуальный протокол, карточки 7x7 (красный, зеленый, синий), ручка.

Техника проведения: ребенку предлагается выбрать по очереди одну карточку.

Инструкция: «Посмотри внимательно. Перед тобой лежат три карточки разного цвета – красная, синяя и зеленая. Выбери из них ту, которая тебе больше всего нравится». Когда выбор сделан, ребенка спрашивают еще раз: «А теперь какую выберешь по цвету?»

Третья, последняя карточка, также фиксируется в протоколе.

При втором и третьем предъявлениях инструкция не изменяется.

По результатам обследования заполняется протокол на каждого ребенка:

Образец индивидуального протокола.

Фамилия, имя ребенка _____ Возраст _____

Дата заполнения _____

Номер пробы			Основной цветовой сдвиг	Устойчивость	Лабильность
1	2	3			
Порядок расположения цветов					

В протокол заносится обработка результатов исследования по таблицам оценки эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности (возможны 6 типов сдвига цветов).

В протоколе обследования фиксируются три варианта сдвига цветов и приводится анализ устойчивости выявленного эмоционального состояния ребенка.

Обработка и интерпретация результатов.

Соответствие эмоционального состояния типу сдвига цветовой чувствительности.

Сдвиги цветов	Названия сдвигов	Характеристика эмоций
К-С-З К-З-С	Аффективное возбуждение (АВ). Функциональное возбуждение (ФВ).	Положительные эмоциональные состояния (+).
З-К-С З-С-К	Функциональная расслабленность (ФР) Функциональная напряженность, настороженность (ФН).	Нейтральные эмоциональные состояния (*).
С-З-К С-К-З	Функциональное торможение (ФТ). Аффективное торможение (АТ).	Отрицательные эмоциональные состояния (-)

Оценка эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности.

№ п/п	Порядок расположения цветов	Название эмоционального состояния	Характеристика Эмоционального состояния
1.	К-С-З	Активные эффекты. Состояние аффективного возбуждения. (АВ)	Диапазон изменений от переживания, чувства нетерпения, возмущения до состояния гнева, ярости. (Дисфория).
2.	К-З-С	Переживание состояния функционального возбуждения. (ФВ).	Эмоции, связанные с удовлетворением потребности. Диапазон – от переживания чувства удовлетворения до восторга, ликования. Доминирование положительных эмоций.
3.	З-К-С	Состояние функциональной расслабленности. (ФР).	Отсутствие выраженных переживаний. Спокойное состояние, устойчивое, самое оптимальное для реализации человеческих отношений, контактов, различных видов деятельности, где не требуется напряжения.
4.	З-С-К	Состояние функциональной напряженности,	Ориентировочные реакции характеризуются повышением внимания, активностью, встречаются в

		настороженности (ФН)	тех ситуациях, где требуется проявление подобных качеств. Оптимальный вариант функциональной системы.
5.	С-З-К	Состояние функционального торможения (ФТ).	Неудовлетворение потребностей (печаль, тоскливость, напряженность): от состояния грусти до подавленности, от озабоченности до тревоги. Полярно ФВ. Доминирование отрицательных эмоций. Перенапряжение всех систем организма.
6.	С-К-З	Состояние аффективного торможения (АТ).	Встречается в основном в клинике при глубоких экзогенных депрессиях. Диапазон: от состояния растерянности, психологического дискомфорта до страха. Полярно АВ. Доминирование сильных отрицательных эмоций.

11. Методический материал

Большую часть программы занимает практическая часть, которая проходит в форме устных заданий и практических работ.

Методы, применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются:

- словесные (беседа, сказка);
- наглядные (демонстрация приемов работы, обучающих и игровых карточек с эмоциями, самостоятельное наблюдение ребенка);
- практические (выполнение упражнений, приобретение навыков).

Методический материал, используемый в Программе:

- памятки с сайта департамента образования: «Информационная безопасность детей».

Дидактический материал:

- карточки для детей «IQ-малыш» - эмоции;
- раздаточные карточки чувства и эмоции «Мини сфера»;
- карточки для диагностики 7х7 (красный, синий, зеленый);
- игровые карточки для эмоционального развития «Семейка Гномс»;
- раздаточные тематические образцы трафаретов.

Список литературы

1. А.А. Реана «Психология детства». Издательство Москва «Олма-пресс» 2003г.
2. В.К. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер «Психология эмоций». Тексты. Издательство Московский университет 1984г.
3. Книги: Клаус Фопель [Электронный ресурс] / Клаус Фопель «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения». Практическое пособие. В 4-х томах. Издательство Москва «Генезис» 1998г. – Режим доступа: https://vk.com/wall-42129592_1058 (09.08.2021г.)
4. Л.Ф. Обухова «Детская психология: теории, факты, проблемы». Издательство Москва «Тривола» 1997г.
5. «Школьный психолог» методический журнал для педагогов-психологов №5-6май-июнь 2017г. Издательский дом «Первое сентября».
6. «Школьный психолог» методический журнал для педагогов-психологов №7-8 июль-август 2017г. Издательский дом «Первое сентября».

7. «Школьный психолог» методический журнал для педагогов-психологов №7-8 июль-август 2018г. Издательский дом «Первое сентября».

Сведения о практической апробации Программы.

Организация: Г(О)БУ ППМСП – центр г.Липецк

Участники исследования: младший школьный возраст 7-11 лет.

Категория испытуемых: дети, имеющие проблемы в эмоциональной сфере из-за долгого использования гаджета.

Общий объем выборки: 9 человек.

Экспериментальная группа.

В выборке участвовали дети младшего школьного возраста, кто длительно использовал телефон (более 2 часов день) и с проблемами эмоционального характера.

№	Обследуемый (м/ж)	1 Склонность к гаджет-зависимости и интернет-зависимости	2 Сила воли	3 Тревожность	4 Эмоциональное состояние	Показатель динамики	Уровень эффективности программы
1.	М	1	0	2	1	4	средний
2.	Ж	2	1	0	1	4	средний
3.	Ж	1	2	2	0	5	высокий
4.	М	2	2	1	1	6	высокий
5.	М	1	0	0	1	2	средний
6.	М	1	1	1	1	4	средний
7.	Ж	2	2	2	1	7	высокий
8.	М	0	1	1	2	4	средний
9.	Ж	2	2	0	2	6	высокий

В качестве дополнительного критерия результативности усвоения программы можно рассматривать родительские отзывы и личные отзывы детей.

Уровень эффективности реализации программы в целом определяется путем процентного соотношения показателей динамики по всем участникам программы, участвующих в ней в течении учебного года.

% участников программы, имеющих позитивную динамику критериев результативности	Уровень эффективности программы	Ранг уровня
70-100	Высокая эффективность	первый
50-69	Достаточная эффективность	второй
0-49	Низкая эффективность	третий

Высокая эффективность (первый уровень) – позитивная и значительная динамика наблюдается у 44% обследуемых, что выражается в уменьшении проблемных зон.

Достаточная эффективность (второй уровень) - позитивная и значительная динамика наблюдается у 56% обследуемых. Данные результаты могут быть обусловлены: индивидуальными особенностями участников группы, которым необходима более детальная проработка некоторых тем программы, индивидуальная работа с педагогом-психологом.

Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию:

- программа не проводится с несовершеннолетними, имеющие психические расстройства;

- программу можно проводить в малой группе не более 8 человек.